



กรมอนามัย  
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

# Office Syndrome

## ออฟฟิศซินโดรม คืออะไร???



เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่นั่งทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย



## 5 อาการสัญญาณเตือน!!!

- 1.อาการปวดบริเวณหลัง
- 2.อาการปวดตึงบริเวณคอ บ่า ไหล่
- 3.อาการยกแขนไม่ขึ้น
- 4.อาการปวดตึงที่ขา
- 5.อาการปวดศีรษะ



## ขยับสัปดาห์ “พิชิต Office Syndrome”

### ท่าที่1 บริหารลำคอ



ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับซ้ายขวา

### ท่าที่2 บริหารหัวไหล่



ทำค้างไว้ 10 วินาที แล้วสลับซ้ายขวา

### ท่าที่3 บริหารลำตัว



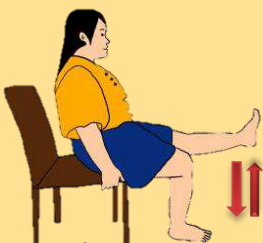
บิดตัวไปทางซ้าย สลับกับทางขวา 10 ครั้ง

### ท่าที่4 บริหารหลัง ช่วงล่าง ข้างลำตัว และสะโพก



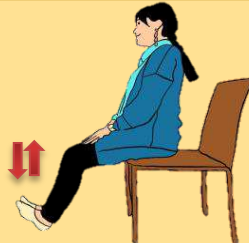
ดึงเข้าเข้าหาตัว ทำค้างไว้ 10วินาที แล้วสลับข้าง

### ท่าที่5 บริหารเข่า



ยกขาขึ้น-ลง สลับซ้ายขวาต่อเนื่อง10ครั้ง

### ท่าที่6 บริหารข้อเท้า



กระดกปลายเท้าขึ้นลง พร้อมกันทำต่อเนื่อง 10 ครั้ง

### ท่าที่7 บริหารดวงตา



เหลือบนัยน์ตา สลับซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

